

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 08:53:34  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a259807400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН

 С.П. Санников  
«10» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 08.03.01. Строительство


Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения: очная, заочная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22. 04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство, к результатам освоения дисциплины «Прикладная физическая культура».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 11 от «5» июне 2019 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой СК  В.Ф. Бай

«10» июне 2019 г.

Рабочую программу разработал:

Доцент, к.б.н. доцент  С.И. Хромина

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

### **Задачи** дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры.
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных резервов организма, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности;
- формировать навык самостоятельной организации физкультурно-спортивных форм отдыха в профессиональной и бытовой среде;
- повышать функциональную устойчивость и адаптивные ресурсы организма к неблагоприятным условиям труда.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам Блока 1 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, направленность (профиль): «Промышленное и гражданское строительство»

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

### **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;

- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

**Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

**3. Результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</p>	<b>З1:</b> знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего стиля жизни
		<b>У1:</b> уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни
		<b>В1:</b> владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	<p>УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	<b>З2:</b> знать способы контроля физической подготовленности, функционального состояния кардио-респираторной системы
		<b>У2:</b> уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей кардио-респираторной системы организма
		<b>В2:</b> владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционирования основных систем организма
	<p>УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p>	<b>З3:</b> знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий
		<b>У3:</b> уметь осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		<b>В3:</b> владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	<p>УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>	<b>З4:</b> знать средства и методы физической культуры и спорта, адаптивно-коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>У4:</b> уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		<b>В4:</b> владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для организации самостоятельных занятий

	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<b>З5:</b> <b>знать</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
		<b>У5:</b> <b>уметь</b> рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния и утомляемости на рабочем месте
		<b>В5:</b> <b>владеть</b> техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профессиональных заболеваний; способами снижения психо-эмоционального стресса, приемами самомассажа и акупунктуры

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	8
Очная	1-3/2-6	0	315	0	13	Зачёт
Заочная	2/3	0	10	0	318	Зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>3 семестр</b>									
5	1	Лёгкая атлетика	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
6	2	Волейбол	0	10	0	0	10	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
7	3	Баскетбол	0	10	0	0	10	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
8	4	Плавание	0	9	0	0	9	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности

9	5	Фитнес и аэробика	0	8	0	0	8	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
10	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	6	0	0	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>51</b>		
<b>4 семестр</b>									
11	1	Лёгкая атлетика	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
12	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
13	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
14	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
15	5	Фитнес и аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
16	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	0	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		
<b>5 семестр</b>									
17	1	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	10	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
18	2	Волейбол	0	12	0	0	12	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
19	3	Баскетбол	0	12	0	0	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
20	4	Плавание	0	12	0	0	12	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
21	5	Фитнес и аэробика	0	10	0	0	10	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
22	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	2	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>67</b>		
<b>6 семестр</b>									
23	1	Лёгкая атлетика	0	10	0	1	17	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
24	2	Волейбол	0	12	0	2	14	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
25	3	Баскетбол	0	12	0	2	14	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
26	4	Плавание	0	12	0	2	14	УК-7.1. УК-7.2	Тестирование физической подготовленности
27	5	Фитнес и аэробика	0	10	0	2	12	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
28	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	8	0	1	11	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>74</b>		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>315</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>328</b>		

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	0	2	0	52	54	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	52	54	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	52	54	УК-7.3 УК-7.4	Тестирование физической подготовленности
4	4	Плавание	0	1	0	52	53	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
5	5	Фитнес и аэробика	0	1	0	52	53	УК-7.3. УК-7.5.	Тестирование физической подготовленности
6	6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	0	2	0	54	56	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности
7	7	Контроль (подготовка к зачету)	-	-	-	4	4		
<b>Итого:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>		

**- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.**

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

- Тема 1.1 Совершенствование техники бега
- Тема 1.2 Совершенствование техники низкого старта
- Тема 1.3 Совершенствование техники высокого старта
- Тема 1.4 Совершенствование техники поворота в беге
- Тема 1.5 Совершенствование техники финиширования
- Тема 1.6 Совершенствование техники прыжка в длину, с места

**Раздел 2. Волейбол**

- Тема 2.1 Совершенствование перемещений в волейболе
- Тема 2.2 Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
- Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара
- Тема 2.5 Совершенствование техники блокирования
- Тема 2.6 Совершенствование техники защитных действий
- Тема 2.7 Совершенствование тактической и интегральной подготовки
- Тема 2.8 Игровая и судейская практика
- Тема 2.9 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

**Раздел 3. Баскетбол**

- Тема 3.1 Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Совершенствование техника владения мячом
- Тема 3.5 Совершенствование техники бросков в баскетболе
- Тема 3.6 Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
- Тема 3.7 Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка

#### Раздел 4. Плавание

- Тема 4.1 Техника плавания «Кроль на груди»
- Тема 4.2 Техника плавания «Кроль на спине»
- Тема 4.3 Техника плавания «Брасс»
- Тема 4.4 Техника стартов и поворотов в плавании
- Тема 4.5 Техника прикладного плавания

#### Раздел 5. Фитнес и аэробика

- Тема 5.1 Техника танцевальных движений
- Тема 5.2 Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
- Тема 5.3 Техника спортивной аэробики
- Тема 5.4 Техника прыжковых упражнений

#### Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

- Тема 6.1. Совершенствование силовых физических качеств
- Тема 6.2 Совершенствование мышечной силы
- Тема 6.3 Совершенствование силы мышц рук
- Тема 6.4 Совершенствование статической выносливости мышц
- Тема 6.5 Совершенствование выносливости
- Тема 6.6 Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
- Тема 6.7 Совершенствование точности мышечных усилий

#### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** – лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	10	1	0	Совершенствование техники бега
		8	0	0	Совершенствование техники низкого старта
		8	0	0	Совершенствование техники высокого старта
		9	0	0	Совершенствование техники поворота в беге
		8	0	0	Совершенствование техники финиширования
		9	1	0	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
2	2	6	0	0	Совершенствование перемещений в волейболе
		5	0	0	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча
		6	1	0	Совершенствование техники подачи и приема мяча с подачи
		6	0	0	Совершенствование техники нападающего удара
		5	0	0	Совершенствование техники блокирования
		6	0	0	Совершенствование техники защитных действий
		8	1	0	Совершенствование тактической и интегральной подготовки
		8	0	0	Игровая и судейская практика
3	3	8	0	0	Специальная физическая и двигательнo-координационная подготовка
		8	1	0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе и передачи мяча



		8	0	0	Совершенствование техники ведения и ловли баскетбольного мяча
		8	0	0	Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча
		7	0	0	Совершенствование техника владения мячом
		7	1	0	Совершенствование техники бросков в баскетболе
		10	0	0	Совершенствование тактической и интегральной подготовки. Игра
		10	0	0	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка
4	4	12	0	0	Техника плавания «Кроль на груди»
		10	1	0	Техника плавания «Кроль на спине»
		12	0	0	Техника плавания «Брасс»
		10	0	0	Техника стартов и поворотов в плавании
		13	1	0	Техника прикладного плавания
5	5	13	0	0	Техника танцевальных движений
		13	0	0	Техника танцевальных движений в различных стилях и направления
		14	1	0	Техника спортивной аэробики
		12	0	0	Техника прыжковых упражнений
6	6	6	0	0	Совершенствование силовых физических качеств
		6	0	0	Совершенствование мышечной силы
		5	0	0	Совершенствование силы мышц рук
		5	1	0	Совершенствование статической выносливости мышц
		5	0	0	Совершенствование выносливости
		5	0	0	Совершенствование статической выносливости «позных» мышц
		6	0	0	Совершенствование точности мышечных усилий
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	

**Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены.  
Самостоятельная работа студента**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
1	1	0	12	0	Бег на короткие дистанции, спринтерский бег	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала.
		0	10	0	Бег на средние и длинные дистанции	
		0	10	0	Эстафетный бег	
		1	10	0	Нормативы ВФСК ГТО	
		1	14	0	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	
2	2	0	12	0	Техника нападающего удара	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	10	0	Специальная физическая и двигательно-координационная подготовка	
		0	10	0	Развитие основных физических качеств волейболистов	

		1	10	0	Организация, правила проведения соревнований по волейболу	
		1	14	0	Техника безопасности на занятиях волейболом	
3	3	0	14	0	Тактическая и интегральная подготовка	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	14	0	Инструкторская и судейская практика	
		1	14	0	Техника безопасности при занятиях баскетболом	
		1	16	0	Развитие основных физических качеств баскетболистов.	
4	4	0	14	0	Значение прикладного плавания	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	14	0	Гигиена плавания, неотложная помощь утопающему	
		2	18	0	Техника безопасности на воде	
5	5	0	14	0	Виды современного фитнеса	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		1	18	0	Техники медитации и расслабления	
6	6	0	10	0	Точность мышечно-суставного чувства	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
		0	10	0	Сила и подвижность нервных процессов	
		0	10	0	Статическая выносливость «позных» мышц	
		2	18	0	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания обучающихся в ТИУ	
		2	18	0	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом	
7	1-6	0	4	0		Подготовка к зачёту
<b>Итого:</b>		<b>13</b>	<b>318</b>	<b>0</b>		

**5.2.3.** Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

**6. Тематика курсовых работ/проектов - учебным планом не предусмотрены**

**7. Контрольные работы - учебным планом не предусмотрены**

### **8. Оценка результатов освоения дисциплины**

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.3.1

Таблица 8.3.1

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Защита рефератов	0...79
2	Сдача контрольных нормативов	0...21
	<b>ВСЕГО:</b>	0...100

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8.

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<b><u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u></b> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<b><u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u></b> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<b><u>Зал гиревого спорта</u></b> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4	-	<b><u>Зал аэробики и фитнеса</u></b> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
		Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт
	-	<b>Бассейн</b>
5	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95 с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

### 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на подготовку к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится выполнение в свободное от учёбы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельного изучения литературы по укреплению и сохранению здоровья, а так же такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по вида спорта и т.п.

**Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
<b>УК-7</b>	<b>УК-7.1.</b> Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	<b>Знать (З1):</b> основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения.	Не знает основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует отдельные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует достаточные знания основ физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения	Демонстрирует исчерпывающие знания основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		<b>Уметь (У1):</b> использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Способен использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	Умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения	В совершенстве умеет использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		<b>Владеть (В1):</b> современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	Хорошо современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	<b>УК-7.2.</b> оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	<b>Знать (З2):</b> способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Не знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Знает отдельные способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Хорошо знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	В совершенстве знает способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		<p><b>Уметь (У2):</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, испытывая при этом затруднения</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, допуская при этом незначительные ошибки</p>	<p>Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма</p>
		<p><b>Владеть (В2):</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма</p>	<p>Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма, допуская незначительные ошибки</p>	<p>В совершенстве техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма;</p>
	<p><b>УК-7.3.</b> Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.</p>	<p><b>Знать (З3):</b> индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Не знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Демонстрирует не полные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>Демонстрирует достаточные знания индивидуальных физиологических особенностей и ресурсных возможностей организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>	<p>В совершенстве знает индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки</p>

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
			1-2	3	4	5	
1	2	3	4	5	6	7	
		<b>Уметь (У3):</b> осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Не умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская ряд ошибок	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий допуская незначительные неточности	Умеет осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий	
		<b>Владеть (В3):</b> техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Не владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	Владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская ряд ошибок	Уверенно владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной	
	<b>УК-7.4.</b> Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	<b>Знать (З4):</b> средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Не в полном объеме владеет знаниями средств и методов физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	Знает средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>Уметь (У4):</b> осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств	Не умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической	Умеет осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и	Умеет самостоятельно осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств	



Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья среды, допуская незначительные ошибки	спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья	физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		<b>Владеть (В4):</b> техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора техники рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	<b>УК-7.5.</b> выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	<b>Знать (З5):</b> особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	Не знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	Не в полном объеме знает особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	Достаточно знает информацию об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения	Демонстрирует исчерпывающие знания об особенностях формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения
		<b>Уметь (У5):</b> рационально использовать физические нагрузки	Не умеет рационально использовать физические нагрузки прикладной	Не в полном объеме использует физические нагрузки прикладной направленности, для	Умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для	Отлично умеет использовать физические нагрузки прикладной направленности, для

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте	повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте
		<b>Владеть (B5):</b> техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	Не владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	Владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа допуская ряд ошибок	Хорошо владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа	В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа профпатологии

## КАРТА

## ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код, направление: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Промышленное и гражданское строительство

## Фактическая обеспеченность дисциплины учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл.варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	6	7	8	10
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — 978-5-4497-0065-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «IPRbooks»
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2016. — 493 с.— Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/389557">https://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «Юрайт»
3	Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 367 с. — Режим доступа : <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/394114">https://www.biblio-online.ru/bcode/394114</a>	ЭР*	510	100	ЭБС «Юрайт»
4	Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 114 с.	25+ЭР*	510	100	Эл. каталог

Зав. кафедрой ФК и С

« 5 » июня

С.И. Хромина

2019 г.

Директор БИК

« 5 » июня



Д.Х. Каюкова

2019г.

Согласовано: Д.Х. Каюкова